



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Elaboración de un plan de intervención en contra de la obesidad infantil en el área de Educación Física y Educación Primaria.

Autor/es

ALEJANDRO MARTÍNEZ ROMÁN

Director/es

MIGUEL LACALLE PALACIOS

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

FILOLOGÍAS MODERNAS

Curso académico

2019-20



Elaboración de un plan de intervención en contra de la obesidad infantil en el área de Educación Física y Educación Primaria. , de ALEJANDRO MARTÍNEZ ROMÁN

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Elaboración de un plan de intervención en contra de la obesidad infantil en el área de Educación Física y Educación Primaria.

Intervention Plan to avoid obesity in young students in Physical Education and Primary Education.

Autor

Alejandro Martínez Román

Tutor/es

Miguel Lacalle Palacios

Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2019/20



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Resumen

La obesidad se ha convertido en un grave problema para la salud que afecta cada vez a más niños debido a los cambios que se han producido en la sociedad respecto a los hábitos alimenticios o de ocio. Esto provoca una necesidad directa de realizar actividad física y adquirir pautas de alimentación saludables para poder evitar problemas tanto a corto como a largo plazo.

Debido a esto, se debe empezar combatiendo la obesidad infantil desde edades tempranas, fomentando un estilo de vida más saludable. Una forma efectiva de hacerlo es desde el ámbito educativo, ambiente en el que se pueden aprovechar las oportunidades que ofrecen tanto la asignatura de Educación Física como el propio centro.

Por ello, el objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es proponer un plan de intervención factible para llevar a cabo en cualquier centro, que permita no solo la práctica de actividad física, sino también fomentarla como alternativa de ocio regular. La propuesta metodológica para su puesta en marcha se enfoca en un aprendizaje activo, en el que el alumno ostente el papel principal y desarrolle el gusto por la práctica deportiva, a través de la interacción directa con propuestas basadas en juegos e iniciación a los deportes.

Palabras clave: obesidad, saludable, alimentación, actividad física.

ABSTRACT

Obesity has become a worrying health matter that affects more and more children due to the worrying health matter changes caused by society's eating and leisure habits. This creates the immediate necessity of exercising and learning certain guidelines that will ensure proper eating habits, to avoid short-term and long-term problems.

As a result of this, society must face these challenges when students are young, encouraging a healthier lifestyle. An effective way of achieving this is from an educational perspective since teachers can take advantage of the subject of Physical Education as well as the school itself.

For this reason, the main aim of this bachelor's final thesis is to propose a feasible plan of action that can be developed in any centre of education, not only during physical activity done in the centre, but also to promote physical activity as a pastime.

The methodological proposal to put the plan into action focuses on active learning, whereby, the student is the protagonist who develops an interest in practicing sports, through which direct interaction in proposed games is paramount in the initiation of sport activities.

Keywords: obesity, healthy, eating, physical activity.

Índice

Introducción y justificación.	7
1. Objetivos	9
2. Marco teórico	11
2.1. Antecedentes de la obesidad infantil	12
2.2. Causas de la obesidad infantil actual	13
2.2.1. Causas de tipo biológico	13
2.2.2. Causas de tipo social	13
2.2.3. Causas de tipo económico	13
2.3. Consecuencias de la obesidad infantil actual	14
2.3.1. Consecuencias para la salud mental	14
2.3.2. Consecuencias para la salud social	14
2.3.3. Consecuencias para la salud física	15
2.4. Programas y estrategias de prevención de la obesidad infantil	15
2.4.1. Estrategia NAOS	15
2.4.2. Programa PIPO	16
2.4.3. Programa PERSEO	16
2.4.4. Programa THAO	17
2.5. La educación física ante el problema de la obesidad	18
3. Desarrollo del trabajo	19
3.1. Presentación del proyecto	19
3.2. Población	19
3.3. Temporalización	20
3.4. Competencias	20
3.5. Objetivos de la iniciativa	20
3.6. Contenidos	21
3.7. Metodología	21

3.8. Diseño/planificación	22
3.9. Recursos humanos, espaciales y materiales.....	35
3.10. Evaluación.....	36
4. Conclusiones	39
5. Referencias bibliográficas	41
5.1. Webgrafía	41
6. Anexos.....	43
6.1. Anexo 1	43
6.2. Anexo 2	44
6.3. Anexo 3	45
6.4. Anexo 4	47

Introducción y justificación.

Desde hace décadas, el modo de vida del ser humano ha variado en multitud de aspectos importantes tales como la alimentación, el tiempo de ocio, el trabajo, etc. Esto ha provocado un incremento de la obesidad infantil, una grave consecuencia que viene afectando, en mayor medida, a los países del primer mundo, haciendo que la definición de salud sea “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946).

Centrando la atención en este concepto, se ha procedido a la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado con la intención de abordar la obesidad infantil desde el ámbito educativo, concretamente intentando concienciar de la gravedad de la situación actual, y proponiendo métodos de actuación para frenar dicha situación utilizando la actividad física y la alimentación saludable como principales herramientas.

La elección del tema surge de la estrecha relación que existe entre el mundo del deporte, la alimentación y el bienestar físico y emocional, ya que desde hace años se ha podido apreciar la importancia y los beneficios que provocan realizar actividad física de manera saludable y con regularidad. Esto, unido a la necesidad social de mejorar los hábitos alimenticios de la sociedad, y a la vez la dificultad que supone debido mismamente a la gran promoción, oferta y demanda de alimentos no saludables, ha servido como motivación para desarrollar este trabajo, con la intención de educar de una manera más sana y ayudar a que los alumnos crezcan tanto física como cognitivamente de forma equilibrada.

Una vez seleccionado el tema, la búsqueda y contraste de información se consideran elementos clave en el proceso de elaboración, con el objetivo de formarse una idea objetiva de la realidad. Partiendo de esa idea, se decide elaborar unos objetivos que cubran las necesidades surgidas a raíz del análisis de la información recogida. Dichos objetivos se utilizan como base para la elaboración del proyecto de intervención.

Para el proyecto de intervención, se propone una intervención didáctica, debido a la necesidad de trabajar una serie de contenidos establecidos, que se llevará a cabo desde la asignatura de Educación Física y que permita una toma de conciencia de hábitos de alimentación y ejercicio saludables. Además, se intenta fomentar el gusto por la actividad

deportiva de manera continua, aumentar la autoestima gracias al descubrimiento de nuevas habilidades y reducir el sedentarismo y la discriminación.

Finalmente, en este Trabajo de Fin de Grado se muestran unas conclusiones basadas en la reflexión y la autocrítica, dado que al tratarse de un trabajo teórico se considera necesario analizar los puntos fuertes y débiles, con el fin de descubrir posibles limitaciones y proponer mejoras que ayuden a enriquecerlo.

1. Objetivos

Para el planteamiento de los objetivos propuestos para este Trabajo de Fin de Grado, se debe tener en cuenta la estrecha relación que existe entre un desarrollo óptimo del ser humano con la adquisición de unos hábitos de vida saludables. Pero también haciendo referencia no solo al resultado final, sino teniendo en cuenta el proceso de enseñanza-aprendizaje en el que van a estar enfocados dichos objetivos. Para ello, mediante este trabajo se pretende:

1. Concienciar al alumnado de la importancia de adquirir unos hábitos de alimentación saludables, a través de la información necesaria para la toma de conciencia.
2. Fomentar la actividad física de una manera divertida y como una alternativa de ocio, centrándose en el área de la Educación Física, pero ofreciendo estrategias que puedan ser llevadas a cabo en otros contextos.
3. Establecer un ambiente de trabajo seguro basado en el respeto mutuo y la colaboración, que permita obtener valores positivos sobre la realización de actividad física, mediante la puesta en marcha de actividades dinámicas y adaptadas a las necesidades de cada alumno.

Estos objetivos se definen en relación al Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja, y que determina como uno de los objetivos generales de la etapa en Educación Primaria el “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

2. Marco teórico

Desde hace años, en la educación se ha tomado conciencia de la importancia de adquirir hábitos de vida saludables. Por ello, en este trabajo se pretende resaltar la importancia de comenzar a hacerlo desde que nuestro cuerpo comienza a estar preparado para realizar actividad física, con el fin de evitar un desarrollo basado en el sedentarismo. Únicamente es de esta manera, junto con una dieta sana y equilibrada, cuando se va a poder obtener un correcto desarrollo físico y evitar problemas de salud graves como la obesidad infantil.

Dicho de esta manera, parece obvio que llevar una alimentación saludable es una necesidad básica en la infancia para conseguir un correcto desarrollo físico, pero ¿es tan sencillo? Con el desarrollo de nuestra sociedad también han sucedido cambios en nuestra cultura que afectan a nuestra alimentación. Cada vez son más familias las que, por diversas causas, siendo las más comunes la falta de tiempo o ausencia de economía, recurren a la comida rápida o precocinada. Además, si tenemos en cuenta la gran evolución tecnológica y del campo del ocio basado en los videojuegos, se puede relacionar todo lo mencionado directamente con el sedentarismo. Lo que supone un aumento en la tasa de obesidad, entendiendo ésta según Santos (2005) como “un aumento del peso corporal debido a su exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud”.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de lactantes y niños pequeños que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016, y si se mantienen las tendencias actuales se cree que aumentará hasta aproximadamente 70 millones de niños en 2025. Por ello, desde las escuelas se debe tomar conciencia de la que es calificada como “la nueva epidemia del siglo XXI” por los expertos, y comenzar a tomar pautas de actuación que fomenten la actividad física y una alimentación equilibrada.

Asimismo, tal como establece el Real Decreto 126/2014, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables. Es en este momento donde el docente tiene un papel fundamental en el proceso de enseñanza/aprendizaje, teniendo la obligación no solo de elaborar unidades didácticas que recojan propuestas para realizar actividad física, sino haciendo dichas propuestas atractivas, motivadoras y eficaces a la hora de acercar la actividad física tanto a alumnado que tenga predisposición

y gusto por ella, como al porcentaje de alumnos que presente más dificultades o menos interés para realizarla.

Además, no se puede olvidar la necesidad ya no solo de realizar actividad física en la asignatura que corresponde, sino de incentivar al alumnado para que, por su cuenta, tengan una vida activa. Atendiendo a sus intereses, existen lugares que ofertan programas de actividades extraescolares cuyo fin es ayudarles a gastar energía mientras realizan actividades productivas y, de manera indirecta, ayudan a combatir el sedentarismo y a reducir el sobrepeso. Algunos ejemplos de estos lugares serían los polideportivos municipales, gimnasios o clubes deportivos privados o los centros con extraescolares relacionadas con el deporte y la actividad física.

2.1. Antecedentes de la obesidad infantil

Antes de hablar sobre los antecedentes de la obesidad infantil, es necesario definir ciertos conceptos clave. Para ello, la OMS (2020) sostiene que para clasificar y distinguir entre sobrepeso y obesidad hay que tener en cuenta que “El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad”. Dicho índice se obtiene dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Cuando existe obesidad, este índice debe igualar o superar los 30 puntos.

Hay que tener en cuenta que, según esta definición, existen diferentes tipos de masas en nuestro cuerpo en relación al peso; masa ósea, formada por el peso de los huesos; masa muscular, formada por el peso del tejido muscular; y la masa residual, formada por la masa grasa y la retención de líquidos. De las masas mencionadas, la que determina la obesidad es la elevada cantidad de masa grasa que existe en nuestro cuerpo respecto a las demás. Debido a esto, se define el peso como el conjunto de todas las masas, anteriormente descritas, y para poder definir un sobrepeso como obesidad debe ser analizado por un especialista teniendo en cuenta los parámetros de crecimiento a diferentes edades.

“En pocos años se ha incrementado de forma alarmante la obesidad, y lo curioso es que no solo está ocurriendo en los países desarrollados sino también en los que se encuentran en vías de desarrollo” (González, 2009, p.11). Esto es posible ya que “desde que con la Revolución Industrial se sentaron las bases del progreso tecnológico a finales del siglo XIX, la disponibilidad de alimentos ha aumentado cada vez más deprisa” (González,

2009, p.11). De esta manera llegamos a la actualidad, en la que la obesidad infantil ya supone un grave problema en nuestra sociedad, y cada vez requiere de una mayor atención a nivel educativo para prevenirla.

2.2. Causas de la obesidad infantil actual

Como se ha mencionado brevemente en apartados anteriores, el crecimiento de la obesidad infantil viene ligado a varios tipos de causas, entre los que se pueden destacar los siguientes.

2.2.1. Causas de tipo biológico

Numerosos estudios realizados (Serra, L. y Aranceta, J., 2001) demuestran que la tendencia a engordar está unida a los genes, por lo que es una realidad que el sobrepeso va unido a la genética. No obstante, no supone un impedimento para, gracias a una dieta sana y equilibrada acompañada de actividad física, poder regular nuestro peso.

2.2.2. Causas de tipo social

Los cambios en la sociedad actual producidos por el desarrollo en el paso del tiempo han afectado a nuestra forma de vida, de manera negativa a nuestra alimentación y por lo tanto a nuestra salud física, e indirectamente psicológica. Bien sea por la falta de tiempo para cocinar debido al trabajo, la predisposición de los menores por la comida basura, o simplemente al acto social de relacionarse preparando una comida en la que las ingestas calóricas superan por mucho el límite de lo recomendable. La realidad es que estos hábitos poco saludables, sumados al gran avance tecnológico que provoca que tanto niños como adultos adopten un modo de vida mucho más sedentario en algunos casos sin ningún tipo de actividad física, han provocado que, según Unicef (2019) “el 35% de los menores entre 8 y 16 años tienen exceso de peso en España. Un 20,7% de ellos sufren sobrepeso, y un 14,2% obesidad”.

2.2.3. Causas de tipo económico

En la actualidad las causas de tipo económico responden a un patrón en el que la obesidad aumenta más cuanto menor es el poder económico, dado que los alimentos más baratos y que producen una mayor sensación de satisfacción son precisamente aquellos que tiene un mayor contenido de grasas hidrogenadas, azúcares y calorías.

2.3. Consecuencias de la obesidad infantil actual

Una vez han sido mencionadas las causas de este problema, se va a proceder a analizar las consecuencias que traen.

2.3.1. Consecuencias para la salud mental

Desde hace no demasiados años, se viene promoviendo un gran cambio en los cánones de belleza, proponiendo como ideal el denominado cuerpo “fit” o de gimnasio. Este cambio puede considerarse un avance positivo, dado que promueve la realización de ejercicio y de llevar a cabo hábitos de alimentación saludables, pero también implica que, desde pequeños, los seres humanos comiencen a fijarse en un modelo ideal, y los que no responden a dicho modelo experimenten posibles situaciones de rechazo por su aspecto físico.

2.3.2. Consecuencias para la salud social

La Asociación Nacional de Educación de Estados Unidos (1994) se atreve a sugerir que los estudiantes con sobrepeso experimentan prejuicios continuos, discriminación y un acoso constante por parte de sus compañeros. Todo esto puede dar lugar a una baja autoestima, empeorando el auto concepto (forma en que una persona se ve a sí misma) y provocando un distanciamiento social marcado por la discriminación y la falta de confianza, lo que puede llegar a derivar en trastornos psicológicos de carácter más grave, como pueden ser la depresión o la ansiedad crónica.

Como se mencionaba anteriormente, ser aceptado por sus iguales y participar en las actividades de manera activa es importante en el desarrollo de la autoestima y auto concepto del niño. Sin embargo, la competitividad propia de los niños y que además, viene fomentada por las actividades de competición, provoca que sean ellos mismos los que desde muy pequeños prefieran establecer relaciones o formar equipo con compañeros que presenten una buena imagen y condición física, repercutiendo de manera directa en aquellos que no la tienen, y provocando su discriminación. Estas experiencias, de forma continuada, alteran los patrones de conductas sociales y hacen que al final sean esos niños los que prefieran el aislamiento social a la exclusión, o incluso a convertirse en objeto de burla.

2.3.3. Consecuencias para la salud física

En el ámbito físico, la obesidad infantil arrastra riesgos tanto tempranos como de cara a la etapa adulta, pudiendo destacar enfermedades, que no solo están presentes en los adultos, como son la diabetes, el colesterol, la hipertensión o las enfermedades respiratorias entre otras, lo que, lógicamente, trae a largo plazo un mayor número de consecuencias más graves, pudiendo llegar incluso al fallecimiento.

2.4. Programas y estrategias de prevención de la obesidad infantil

Con la intención de poner soluciones efectivas al gran problema que supone la obesidad infantil, han surgido tanto desde el ámbito escolar, como desde el gubernamental o sanitario nuevas estrategias y programas enfocados a combatirlo.

2.4.1. Estrategia NAOS

La Estrategia NAOS es una Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Surge en el 2005, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). En el año 2011 fue consolidada e impulsada por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

Desde el año 2005, esta estrategia desarrolla acciones o intervenciones en base a la evidencia científica, centrándose en diferentes ámbitos:

- **Ámbito familiar:** es importante destacar la creación del manual *“La alimentación de tus hijos”*, el cual recoge recomendaciones para las familias menos informadas en el sector alimenticio. Algunas de estas recomendaciones son beber entre uno y dos litros de agua, aumentar el consumo de fruta, participar todos los miembros de la familia en preparar las comidas y la práctica regular de actividad física, aunque sea realizando actividades propias de la vida cotidiana de manera saludable como ir andando al colegio, subir por las escaleras, colaborar todos en las tareas del hogar, etc.
- **Ámbito escolar:** este ámbito ofrece oportunidades de formar a los alumnos en hábitos de alimentación saludables tratados de forma interdisciplinar en las diferentes áreas del currículo de Educación primaria, y en la realización de actividad física, bien sea mediante la asignatura de Educación Física o las actividades extraescolares. También cobra una especial importancia el menú del

comedor escolar, ya que es allí donde comen una gran cantidad de alumnos, y en donde se tiene que promover un menú variado y equilibrado no solo con el fin de obtener un correcto desarrollo de los niños durante la etapa escolar, sino también con la intención de servir como orientación a sus padres cuando tengan que elaborar comida en casa.

- **Ámbito empresarial:** normalmente, la publicidad destinada al público infantil promociona productos y alimentos no beneficiosos para la salud. Debido a esto, el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y el Ministerio de Industria se han comprometido a regular la publicidad en los alimentos y realizar campañas que promuevan el deporte entre los jóvenes.
- **Ámbito sanitario:** los profesionales de este sector tratan de llevar a cabo consultas, campañas de detección e información para promover hábitos de vida saludables. Un ejemplo de esto son las campañas de detección del colesterol alto que se han venido haciendo en grandes ciudades, con el fin de alertar a personas con problemas de colesterol que no lo supieran, así como de informar de las consecuencias a largo plazo para la reducción del mismo.

2.4.2. Programa PIPO

El programa PIPO o “Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil” se trata de un proyecto subvencionado por la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, integrado en la estrategia de prevención de la obesidad infantil.

Además de llevar a cabo formaciones y charlas con el fin de informar y concienciar del problema actual, este programa consta de una página web en la que podemos encontrar una guía pediátrica de alimentación elaborada por la Consejería de Sanidad, menús saludables para llevar a cabo de forma diaria y actividades que ayudan a fomentar un estilo de vida más activo.

2.4.3. Programa PERSEO

El programa PERSEO es un programa piloto puesto en marcha por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación, Política Social y Deporte, así como de las Consejerías de Sanidad y Educación de las Comunidades Autónomas que participan en

el programa. Este programa comenzó de forma oficial en junio de 2006, con la constitución de la Comisión Gestora y el Equipo de Expertos. Tiene cerca de 14.000 alumnos participantes, procedentes de la etapa de Educación Primaria y de 67 centros escolares diferentes.

El programa realiza intervenciones en los centros, basándose principalmente en los siguientes objetivos:

- Promover la adquisición de hábitos alimenticios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.
- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

2.4.4. Programa THAO

El programa THAO o “Thao-Salud Infantil” es un programa de prevención de la obesidad infantil, basado en la comunidad y que se aplica en los municipios mediante la movilización de diferentes entidades locales (autoridades locales, centros deportivos, mercados, etc.), con el objetivo de incrementar los estilos de vida saludables entre la población de 0 a 12 años y sus familias.

Las estrategias y contenidos de dicho programa son validados por un Comité de Expertos multidisciplinar, y sus intervenciones municipales se basan en tres ejes:

- Acciones: se tratan de actividades coordinadas y continuadas a nivel municipal, en las que participan uno o algunos de los agentes locales mencionados anteriormente y que consisten en destacar un grupo de alimentos o actividades concretas, mezcladas con contenidos transversales para promover la adquisición de hábitos saludables.

- Evaluación: se realiza una medición anual del IMC (índice de masa corporal), acompañada de un cuestionario sobre sus hábitos alimenticios y de actividad física. El objetivo de este eje es obtener datos para seguir mejorando el programa.
- Comunicación: se llevan a cabo tareas de información y comunicación coordinada mediante mensajes positivos y repetidos, con repercusiones mediáticas amplias, que permiten reforzar las acciones del programa.

2.5. La educación física ante el problema de la obesidad

En el ámbito educativo cada vez se tiene más presente el problema que viene representando la obesidad infantil, y como ésta puede afectar al desarrollo tanto físico como cognitivo del alumnado. Por ello, en los últimos años se han ido desarrollando estrategias para fomentar el gusto por la actividad física y concienciar sobre cuáles son los hábitos establecidos como saludables.

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria sostiene que:

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe *Eurydice*, de la Comisión Europea de 2013; por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

Por tanto, la tarea de sensibilizar al alumnado respecto a lo beneficioso que supone realizar actividad física con regularidad recae en los docentes. La forma de llevarlo a cabo implica el desarrollo de estrategias que no solo permitan al alumno realizar ejercicio físico, sino que se muestren dinámicas y como una alternativa de ocio viable, a la vez que enriquezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Teniendo en cuenta las necesidades que surgen a raíz del análisis de este problema social y global en el que se ha convertido la obesidad, queda claro que el ambiente educativo, y más en concreto la asignatura de Educación Física puede jugar un papel fundamental a la hora de ofrecer oportunidades para hacerle frente.

3. Desarrollo del trabajo

3.1. Presentación del proyecto

Esta propuesta de intervención surge de la necesidad de reducir el problema que desarrolla el marco teórico y dar respuesta a los objetivos que se generales que se plantean. Se compone de 5 sesiones y está específicamente dedicada al área de educación física, para ser trabajada en dicha asignatura. Además, tiene como filosofía el permitir que los alumnos puedan no solo hacer ejercicio y desarrollar cualidades físicas mientras se trabajan una serie de contenidos específicos, sino también adquirir valores basados en el respeto y la colaboración, y de esa manera reducir la discriminación que se suele dar debido a la diferencia en cuanto a capacidades físicas se refiere. Además, se pretende fomentar la autonomía y la tolerancia a la frustración, dado que cuando los alumnos participen en las actividades de la intervención didáctica, a pesar de tener que seguir unas directrices básicas impuestas por el docente, serán ellos mismos los encargados de tomar decisiones y elaborar estrategias para llevar a cabo cada propuesta de manera óptima.

3.2. Población

Este plan de intervención está dirigido, en primer lugar, al alumnado de edades comprendidas entre 8 y 10 años, o lo que es lo mismo, a los cursos de 3º y 4º de Educación Primaria. Se considera la edad adecuada ya que, en su mayoría no han alcanzado un desarrollo óptimo de las habilidades motrices básicas para las actividades que se plantean antes de los 8 años. Además, todavía no tienen el desarrollo cognitivo suficiente para poder llevar a cabo actividades complejas que requieran una gran interacción o colaboración entre iguales. No obstante, esto no quiere decir que las propuestas o estrategias que se plantean en este proyecto no puedan ser adaptadas para ser llevadas a cabo en los cursos de 1º y 2º de Educación Primaria. Además, en la segunda parte del proyecto participarán también los alumnos de 5º y 6º de educación primaria.

3.3. Temporalización

La primera parte tendrá una duración aproximada de tres semanas, correspondiendo a dos sesiones de educación física a la semana. Técnicamente, dichas sesiones están preparadas para una hora de duración, aunque siempre es mejor ajustarse a los tiempos reales dependiendo del centro y, dado que consta de actividades de reserva en caso de observar que los contenidos no están siendo bien adquiridos por parte de los alumnos, es mejor tener una sesión libre extra para poder cerrar del todo el proyecto de intervención.

3.4. Competencias

En esta intervención se trabajan las siguientes competencias, establecidas por el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

- Comunicación lingüística
- Aprender a aprender
- Competencias sociales y cívicas
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

3.5. Objetivos de la iniciativa

- Fomentar no solo una actividad física concreta, sino el gusto por la actividad física en general llevando a cabo diferentes actividades que permitan al alumnado descubrir y experimentar con sus capacidades.
- Adquirir valores basados en el respeto, la inclusión y la colaboración para crear un ambiente seguro y de confianza donde cada alumno pueda sacar lo mejor de sí mismo.
- Aumentar la autoestima de los alumnos que tengan más dificultades a través de la interacción no solo con los deportes que practican ya la mayoría de sus compañeros, sino con otros menos conocidos y que impliquen habilidades diferentes.
- Concienciar, tanto al alumnado de manera directa, como a sus familias de manera indirecta, de la importancia de llevar unos hábitos de vida y de alimentación saludables de cara a prevenir posibles problemas en el futuro.

3.6.Contenidos

A lo largo de esta intervención didáctica se trabajan contenidos pertenecientes a los tres bloques del área de Educación Física (Véase Anexo 3), establecidos por el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja. No obstante, también se trabajan de forma transversal contenidos de otras áreas.

3.7. Metodología

Se propone una metodología de aplicación activa y participativa, en la que el alumnado sea el elemento principal y el punto de partida a la hora de llevar a cabo las propuestas. Esto deja al docente un rol de observador y guía al que el alumno pueda recurrir si lo necesita. Todo ello con el objetivo de ayudar al proceso de autoaprendizaje en lugar de limitarlo con directrices continuas.

De manera más específica, las sesiones de esta intervención didáctica comenzarán con el docente explicando al alumnado brevemente la planificación para la sesión con el fin de fomentar la autonomía y la organización. Posteriormente, se desarrollará la parte principal de la sesión, en la que el docente realizará una breve explicación de la actividad y de sus posibles variaciones, pero a partir de ese momento será el alumnado el que participe, dejando al docente en segundo plano con el papel de observar, medir los tiempos y actuar como intermediario entre los objetivos a alcanzar y el alumno. De esta manera se promueve el autoaprendizaje y se desarrolla la capacidad de resolución de problemas.

Respecto al alumnado con Necesidades educativas especiales (ACNEE o NEE), tal y como establece el artículo 17 del Decreto 24/2014, se tratará de adaptar las actividades con el fin de cubrir sus necesidades físicas y buscando el máximo desarrollo posible de las competencias clave. Se prestará especial importancia a la inclusión del mismo en el ambiente educativo de la clase y el proceso de enseñanza/aprendizaje. Para ello, en caso de que sea necesario, se simplificarán las tareas a realizar para cumplir con el objetivo de la actividad o, en caso de imposibilidad a la hora de llevar a cabo las tareas propuestas, se les asignará un rol de importancia con el que puedan participar activamente.

3.8. Diseño/planificación

¡A POR LA PIRÁMIDE! (Sesión 1)			
Número de alumnos y alumnas:	Cursos:	Edades:	Duración:
Aproximadamente 25 por aula.	3º y 4º	8-10 años	1 hora
Justificación			
La importancia de llevar a cabo esta sesión reside en la necesidad de informar al alumnado sobre los diferentes grupos de alimentos y frecuencias con las que deben ser consumidos, así como de ofrecerles una imagen real de su propia situación para que puedan reflexionar sobre ello, concienciarse y adquirir unos hábitos alimenticios saludables.			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">• Tomar conciencia de los distintos tipos de alimentos que existen en la pirámide, así como de la frecuencia con la que se debe consumir cada uno de ellos, mediante una metodología basada en juegos.• Proporcionar al alumnado una imagen real de sus hábitos alimenticios mediante el autodescubrimiento, para que puedan reflexionar y mejorarse a sí mismos.			
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none">• Ladrillos de colores.• Una pelota de gomaespuma.• 4 conos o “chinos”.			
Transversalidad:			
<ul style="list-style-type: none">• Ciencias de la Naturaleza.• Ciencias Sociales.• Lengua Castellana.			
Desarrollo de la actividad			
CALENTAMIENTO (15’): <p>Al inicio de la sesión, el docente comenzará explicando brevemente a los alumnos cuál es la planificación para la misma. También hará una breve explicación teórica sobre los alimentos que aparecen en la pirámide de alimentos (Véase Anexo 1) y seguido de esto se procederá con la primera propuesta para el calentamiento.</p>			

1ª propuesta “Vampiros vegetarianos”: Para llevar a cabo esta propuesta, se elegirá a 4 alumnos y se les dará un cono o “chino”, lo más pequeño y ligero posible, a cada uno. Los alumnos seleccionados pasarán a ser los vampiros y tendrán que pillar y hacer el gesto de “absorber” simbólicamente a sus compañeros, los cuales serán los vegetales y cuando les “absorban” deberán quedarse tumbados en el suelo. La manera de volver al juego cuando te han “absorbido” es que otro compañero vegetal venga a tu posición y te “riegue” de manera simbólica simulando una regadera.

2ª propuesta “Pasad, frutas”: Para esta 2ª propuesta, dos alumnos harán el papel de estómago, mientras que el resto serán frutas. Se colocará al estómago en una distancia medianamente amplia entre dos conos, similar a la mitad del ancho de un campo de fútbol sala (10 metros). Los que deberán hacer las frutas es atravesar esa línea imaginaria que hay entre los conos y donde está situado el estómago, quedándose a formar parte de él en caso de que sean tocados al pasar.

PARTE PRINCIPAL (35’):

Para la parte principal de la sesión, volveremos a refrescar brevemente los conceptos sobre la pirámide de los alimentos y seguido comenzará la 1ª propuesta.

1ª propuesta “Formemos nuestra pirámide”: Se dispondrá a la clase en 4 grupos, los cuales se colocarán cada uno en una esquina del espacio del que se disponga. El docente procederá a colocar ladrillos de colores distribuidos por el espacio mientras les explica que los de color verde hacen referencia al grupo de los vegetales, las frutas, etc. los de color azul al grupo de los cereales, pan, etc. los amarillos al del pescado, lácteos, etc. y los de color rojo a las grasas y azúcares. Una vez haya quedado claro, los alumnos deberán ir a buscar juntos, de la mano y sin poder separarse, los ladrillos para formar su pirámide alimenticia. Solo pueden coger y llevar un ladrillo cada vez, por lo que cada vez que cojan uno deberán llevarlo a la zona de su pirámide, colocarlo y volver a por otro. El equipo que antes forma la pirámide gana un punto y se vuelve a repetir el juego.

2ª propuesta “Carrera de proteínas”: Se volverán a utilizar los ladrillos, a los que en esta ocasión se les va a atribuir un valor simbólico de proteínas. Posteriormente los grupos volverán a la “zona de construcción de la pirámide” designada para la propuesta anterior. Cuando el docente dé la señal, comenzarán a realizar carreras de relevos de manera que saldrá un alumno, cogerá un ladrillo, volverá a donde su grupo, colocará el ladrillo formando una torre y cuando esté colocado podrá salir el siguiente

a por su ladrillo. Finalmente, cuando el docente pare la propuesta, ganará el grupo cuya torre sea más alta y estable, utilizando ese propio valor simbólico de construcción para explicar cómo las proteínas construyen los músculos y nos ayudan a crecer.

3ª propuesta “Cadena de grasas”: Para esta propuesta elegiremos a 4 alumnos que serán los encargados de empezar a perseguir a los demás. Cuando pillen a alguien, deberán darle la mano y correr con él para atrapar al siguiente formando una cadena. La idea de este juego es que se realice en una superficie espacial lo más amplia posible, para que a los alumnos que pillan les cueste bastante atrapar a los últimos que queden cuando han formado cadenas de 3-4 integrantes y los que queden por pillar tengan espacio para correr y escaparse. El objetivo es aprovechar esa dificultad extra para reflexionar sobre como cuando las grasas se acumulan provocan sensación de pesadez y aumentan la dificultad de movimiento.

Propuesta de reserva “La pelota saludable”: Debido a la necesidad de ajustarse a los tiempos reales y la dificultad de predecir a la perfección el desarrollo de la clase, se propone esta actividad de reserva. Consiste en entregar una pelota a los alumnos para que se la lancen unos a otros con la regla de que el que reciba un impacto deberá sentarse en el suelo a no ser que nombre en menos de 3 segundos un alimento saludable. Para la realización de esta propuesta se les entregará una pelota de gomaespuma, lo más blanda posible y se les alertará de que deben tirar de la cintura hacia abajo, con el fin de evitar golpes que hagan daño.

VUELTA A LA CALMA (10’):

Durante la vuelta a la calma de esta primera sesión, se les propondrá una actividad de carácter más teórico e informativo, con el fin de que el propio alumnado compare sus hábitos alimenticios con los que aparecen en la pirámide. Dicha actividad consistirá en la elaboración de una pirámide personal que recoja el tipo de alimentos que consumen en sus casas semanalmente y la frecuencia con la que lo hacen. Esta propuesta tiene como fin ser expuesta oral y visualmente en la última sesión. Será de carácter libre, es decir, puede realizarse a mano, mediante una presentación de PowerPoint, fotografías, etc.

Posteriormente, se les informará de la necesidad de traer un neceser con al menos una toalla, jabón y una camiseta de recambio a la asignatura de educación Física, con el

objetivo de trabajar la higiene personal durante la vuelta a la calma de las próximas sesiones.

¿QUÉ COMEMOS? (Sesión 2)			
Número de alumnos y alumnas:	Cursos:	Edades:	Duración:
Aproximadamente 25 por aula.	3º y 4º	8-10 años	1 hora
Justificación			
En concordancia con la sesión anterior, en ésta se continúa informando al alumnado de los distintos componentes que se asocian a los alimentos más y menos saludables, con el fin de ofrecerles una imagen lo más real posible sobre cuáles son los hábitos más y menos recomendados de cara a la alimentación diaria.			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Informar sobre los diferentes componentes que existen en los alimentos, mediante una metodología basada en juegos. • Proporcionar al alumnado una imagen real de sus hábitos alimenticios mediante el autodescubrimiento, para que puedan reflexionar y mejorarse a sí mismos. 			
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Petos. • Aros. 			
Transversalidad:			
<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias de la Naturaleza. • Lengua Castellana. • Matemáticas. 			
Desarrollo de la actividad			
<p>CALENTAMIENTO (15´):</p> <p>Al inicio de esta sesión, el docente preguntará a modo de repaso a los alumnos, de forma aleatoria, sobre los conceptos relacionados con los alimentos y su pirámide de clasificación, con el objetivo de que juntos pongan en común los conceptos sobre los que se va a seguir trabajando.</p> <p>Propuesta de calentamiento “LÍPIDO-MAN”: Esta primera propuesta se basa en el clásico juego conocido como “Comecocos” o “Pac-man”. Se designará a un alumno</p>			

que será “Lípido-man” y deberá pillar a sus compañeros. La regla principal para ello es que el espacio por el que se pueden mover queda reducido únicamente a las líneas de la superficie que se esté utilizando, sin poder salirse de ellas. Una vez que alguien es pillado se convierte también en “Lípido- man” hasta que esté todo el mundo pillado. Al final de la propuesta se explicará a los alumnos que la palabra lípidos hace referencia a las grasas que se acumulan en el organismo humano, y que debemos tener cuidado porque, dicho de manera simbólica respecto al juego, nos “persiguen” Haciendo referencia a la actividad física como un método eficaz para que se queden atrás.

PARTE PRINCIPAL (35’):

1ª propuesta “No me toques las vitaminas”: Se comenzará haciendo una breve explicación que haga referencia a la necesidad de la presencia de vitaminas en el organismo humano. A continuación, se entregará un peto a cada alumno para que se lo pongan simulando una cola de zorro y se les dirá que esas son sus vitaminas y que no deben dejar que se las quiten. Posteriormente, comenzará un juego de persecución con el objetivo de quitar el mayor número de “vitaminas” posibles sin perderlas. Cuando acabe el tiempo designado por el docente, gana el alumno que más “vitaminas” tenga en su poder.

2ª propuesta “Los aros de la salud”: Se procederá a colocar aros formando un círculo grande, siempre dejando dos o tres aros menos del número de alumnos que vayan a participar. Cuando estén colocados, los alumnos empezarán a trotar en círculos alrededor de los aros mientras el docente va diciendo en voz alta alimentos saludables. En el momento que se diga un alimento no saludable, los alumnos deberán meterse en los aros libres, quedando eliminados los que no consigan un aro libre. Debido a que se trata de un juego de eliminación y esto puede resultar aburrido para los niños eliminados de manera temprana, cada ronda se quitarán más aros con el fin de que una partida no dure más de 3 o 4 rondas. Además, los alumnos eliminados podrán participar acompañando el ritmo del profesor cantando alimentos o animándose a decir alguno en caso de que el docente lo considere oportuno.

3ª propuesta “La mejor decisión”: Se utilizarán los aros de la propuesta anterior, pero esta vez estarán distribuidos de manera aleatoria por el espacio y tendrán que responder a tres colores: rojos para los alimentos no saludables, verdes para los saludables y azules para los líquidos. Una vez estén colocados, los alumnos irán

caminando por el espacio mientras el docente dice algo relacionado con el tema. Un ejemplo de esto sería decir “Se debe consumir a diario con regularidad”, momento en el que los alumnos deberán introducirse o acercarse a los aros de color azul que hacen referencia al agua. El alumno que se equivoque deberá coger un material que se haya utilizado y guardarlo, pudiendo incorporarse a la siguiente ronda y seguir jugando según lo haya hecho.

Propuesta de reserva “La oveja negra”: Para esta actividad de reserva, se dispondrá a los alumnos en círculo y se apartará a uno que posteriormente se colocará en el centro. A continuación, se designará a un niño como el “alimento no saludable”. Cuando se coloque el alumno que anteriormente se había apartado en el centro del círculo, el alimento no saludable deberá hacer un gesto previamente pactado como guiñar el ojo a sus compañeros cuando quiera, haciendo que se siente cada uno al que vaya haciendo el gesto. El juego termina cuando el alumno del centro del círculo adivina o descubre quien es el “alimento no saludable”. En ese momento se cambiarían los roles para llevar a cabo otra ronda.

VUELTA A LA CALMA (10’):

La vuelta a la calma estará dedicada al aseo y cuidado de la higiene personal por parte del alumnado, algo que incide directamente en la salud y que debe convertirse en un hábito que se realice seguido a la práctica de actividad física.

CUIDO MI CUERPO (Sesión 3)			
Número de alumnos y alumnas: Aproximadamente 25 por aula.	Cursos: 3° y 4°	Edades: 8-10 años	Duración: 1 hora
Justificación			
Es una realidad que la práctica de actividad física es un factor importante a la hora de adquirir hábitos de vida saludables, pero también es una realidad que la práctica deportiva realizada de manera inconsciente y sin tener en cuenta las actitudes posturales correctas puede conllevar lesiones, en algunos casos crónicas. Debido a esto, se considera una necesidad el adquirir conceptos básicos acerca de los elementos que inciden a la hora de llevar a cabo actividad física, con el fin de evitar futuros problemas.			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir la importancia de realizar actividad física de forma regular mediante propuestas dinámicas basadas en juegos, con el fin de fomentar el gusto por el ejercicio. • Concienciar de necesidad de adquirir buenos hábitos posturales mediante propuestas que permitan tomar conciencia de ello. 			
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Conos, chinos, pañuelos o discos planos. • Pelotas de ping pong. 			
Transversalidad:			
<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias de la Naturaleza. • Lengua Castellana. 			
Desarrollo de la actividad			
<p>CALENTAMIENTO (15´):</p> <p>Para comenzar esta sesión, se colocará a los alumnos en semicírculo y se realizará una breve explicación de cuál va a ser el desarrollo de la misma. Seguido, se comenzará con un calentamiento guiado por el docente y acompañado de aclaración de posibles dudas, con el objetivo de que los alumnos adquieran pautas para en un futuro saber realizar un calentamiento general y específico de manera correcta para evitar lesiones. Posteriormente, llevarán a cabo la propuesta de calentamiento.</p> <p>Propuesta de calentamiento “La estatua”: Se elegirá a dos alumnos que se la queden para pillar a los demás, los cuales pueden librarse cuando les van a pillar</p>			

diciendo la palabra “estatua” y quedándose lo más rectos y quietos posibles. Para poder librarse de ese estado, un compañero que no sea una “estatua” deberá chocarles la palma de la mano. En caso de que un alumno sea pillado antes de decir la palabra “estatua”, procederá a intercambiarse en rol con la persona que le ha pillado. La propuesta finaliza o bien cuando todos los alumnos que no pillas son “estatuas”, o bien cuando el docente decida.

PARTE PRINCIPAL (35’):

La parte principal de esta sesión va a estar dedicada a concienciar acerca de cuáles son las actitudes posturales beneficiosas.

Propuesta principal “La pasarela”: Para esta propuesta se dividirá a los alumnos en cuatro grupos iguales y se le asignará a cada uno una esquina del espacio. Posteriormente, se les entregará material tipo conos, “chinos”, pañuelos o discos planos, el mismo número a cada grupo. El objetivo de la actividad es que cada uno salga de su esquina, con el material en la cabeza, yendo muy recto para que no se caiga y llegar a la esquina contraria para depositarlo. Si el material cae al suelo se deberá volver a salir desde la esquina inicial. Mientras se tiene el material en la cabeza se puede entorpecer el paso de integrantes de otros grupos. En caso de no tener material en la cabeza se deberá volver por fuera de la pista a la esquina correspondiente a por más o esperar a que sea depositado en caso de que no quede más. El equipo que deposite correctamente todo el material en la esquina opuesta gana 1 punto.

1ª variación “estilo de cangrejo”: Para esta variación se van a mantener los mismos equipos y referencias espaciales. Lo que va a cambiar es la manera de transportar el material, ya que ahora deberán apoyarse sobre las manos y los pies en el suelo, con el material apoyado en la tripa, o en caso de que sea muy difícil para algún alumno también se le permitirá llevarlo encima de la espalda mientras gatea, simulando el movimiento de un cangrejo y permitiendo observar que el movimiento es más complicado y menos eficiente si no adoptamos una postura correcta.

2ª variación “por parejas”: Para esta variación se mantienen las reglas, el objetivo y las referencias en el espacio, con la variación de que ahora deberán llevar el material por parejas, sin poder agarrarlo con las extremidades, por lo que necesitarán coordinación, colaboración y mantener una postura que les permita avanzar sin que se caiga el material.

2ª propuesta “Soplaré y soplaré y gol te meteré”: Para esta propuesta se colocará a los alumnos en dos filas colocadas de manera opuesta y separadas por entre uno y dos metros de distancia. A continuación, se les pedirá que se tumben boca abajo mirando hacia delante y se les dará una pelota de ping pong. El objetivo es soplar en equipo la bola para conseguir que entre en el campo contrario, mientras el otro equipo hace lo mismo. El equipo que consigue meter la bola soplando en el campo contrario consigue un punto. El docente aprovechará para explicar brevemente el funcionamiento de los pulmones cuando se realiza actividad física, así como la importancia de respirar correctamente para prevenir la fatiga.

Variaciones de reserva: En caso de que el ritmo de la sesión esté siendo demasiado acelerado, se pueden llevar a cabo variaciones respecto a esta última propuesta, tales como:

- Dividir la clase en grupos más pequeños y llevar cabo un pequeño torneo.
- Utilizar pelotas diferentes a las de ping pong para ofrecer una visión real de la capacidad pulmonar.

VUELTA A LA CALMA (10’):

La vuelta a la calma estará dedicada al aseo y cuidado de la higiene personal por parte del alumnado, algo que incide directamente en la salud y que debe convertirse en un hábito que se realice seguido a la práctica de actividad física.

LOS JUEGOS DE LA SALUD (Sesión 4)			
Número de alumnos y alumnas: Aproximadamente 25 por aula.	Cursos: 3° y 4°	Edades: 8-10 años	Duración: 1 hora
Justificación			
Dado que la adquisición de conceptos es una tarea complicada de conseguir en una sola sesión, esta sesión estará dedicada al trabajo de los contenidos vistos en sesiones anteriores. Se tendrá en cuenta la metodología propuesta para el proyecto, por lo que se utilizarán en su mayoría propuestas basadas en juegos.			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir trabajando los contenidos establecidos para la intervención mediante una metodología basada en juegos. • Fomentar el gusto por la actividad física como alternativa de ocio, así como la práctica responsable de la misma, a través de propuestas dinámicas. 			
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Petos. • Balones. 			
Transversalidad:			
<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias de la Naturaleza. • Lengua Castellana. • Matemáticas. 			
Desarrollo de la actividad			
<p>CALENTAMIENTO (15´):</p> <p>Para comenzar el calentamiento, el docente dará una breve explicación sobre el itinerario de la sesión. Posteriormente, se procederá a colocar a los alumnos frente al docente formando un semicírculo y comenzará un calentamiento general. Esta vez, el calentamiento no será guiado por el docente, sino que serán los alumnos los que de uno en uno vayan proponiendo un ejercicio de calentamiento para ser realizados en grupo. Esto permitirá al docente observar el grado de adquisición de pautas de calentamiento saludables y corregir errores. A continuación, se llevará a cabo una propuesta de calentamiento.</p> <p>Propuesta de calentamiento “Equilibrio entre alimentos”: Para llevar a cabo esta propuesta de calentamiento, se dividirá la clase en dos grupos, el primero formado por cinco alumnos y el segundo por el resto de la clase. A los alumnos del primer</p>			

grupo se les dará petos de color rojo y serán los “alimentos no saludables”, mientras que el segundo grupo llevará petos de color verde y serán los “alimentos saludables”. Cuando el docente dé comienzo a la actividad, los alumnos con petos rojos deberán perseguir y pillar a los que lleven peto verde. En el momento que un alumno con peto rojo intercepte a uno verde, este deberá darle la mano y formar una cadena de varios “alimentos saludables” por cada uno que no lo sea. El juego termina cuando no queda ningún alumno por atrapar y gana la cadena que más “alimentos saludables” contenga.

PARTE PRINCIPAL (35’):

1ª propuesta “Grasa fuera”: Para esta propuesta se utilizarán los mismos grupos que en la propuesta de calentamiento y se le asignará a cada uno la mitad del espacio recomendado (40x20 metros). Una vez estén colocados, el docente procederá a esparcir balones/pelotas de diferentes colores por espacio y cada color representará un tipo de nutriente, siendo el rojo las grasas y azúcares, el amarillo las proteínas y el verde las vitaminas. En caso de no disponer de balones de diferentes colores, también pueden ser utilizados ladrillos, petos, etc. Al empezar la actividad, cada equipo tendrá aproximadamente la misma cantidad de balones y el objetivo será dejar el mayor número de grasas en el campo contrario mientras recopila el mayor número de proteínas y vitaminas. Como norma principal, cuando un alumno toque a otro que esté llevando un balón, éste deberá dejarlo en el suelo e ir a coger otro, de esta manera se dinamiza y se alarga la duración de la actividad.

2ª propuesta “Pilla la postura”: Se colocarán los dos grupos de alumnos de espaldas el uno al otro, con una separación de un metro. A continuación, a elección del docente un grupo será el de “alimentos no saludables” y otro el de “alimentos saludables”. Cuando ambos grupos estén colocados de espaldas, el docente dirá el nombre de un alimento no saludable como por ejemplo “rosquilla”. En este momento, el grupo de los “alimentos no saludables” deberá salir a pillar a sus compañeros del otro grupo. En caso de que el docente mencione un alimento saludable, la reacción será la misma, solo que se intercambiarán los roles de los equipos a la hora de pillar/huir.

Variaciones: Con la intención de trabajar en esta propuesta además de unos buenos hábitos alimenticios, unos hábitos posturales beneficiosos, se pueden introducir variaciones en relación a la postura que adopten los alumnos a la hora de empezar a correr. Por ello, antes de que el docente nombre algún tipo de alimento, también

deberá designar la postura que deben mantener los alumnos. Algunos ejemplos de posturas beneficiosas son los siguientes:

- De cuclillas con la espalda recta.
- Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y la mayor superficie de la espalda tocando el suelo.
- Sentado con las piernas cruzadas y la espalda recta.
- De rodillas, con el peso del cuerpo llevado hacia los talones y estirando los brazos lo más hacia delante posible.

Propuesta de reserva “El nutriente más rápido”: Para esta propuesta, se mezclarán los dos grupos formando un círculo, pero manteniendo los petos ya que, a elección del docente, cada color representará un nutriente. A continuación, se le dará un balón a cada equipo con el objetivo de pasar el balón a todos sus integrantes antes de que el otro equipo lo consiga. No será válido el contacto de un alumno con el balón que pertenezca al otro grupo, a no ser que posea el balón de su grupo en ese momento. En caso de cortar una serie de pases de manera legal o de fallar un pase, el equipo que haya perdido el control de su balón o “nutriente” deberá volver a empezar la serie.

VUELTA A LA CALMA (10’):

La vuelta a la calma estará dedicada al aseo y cuidado de la higiene personal por parte del alumnado, algo que incide directamente en la salud y que debe convertirse en un hábito que se realice seguido a la práctica de actividad física.

DESTINO FINAL (Sesión 5)			
Número de alumnos y alumnas: Aproximadamente 25 por aula.	Cursos: 3º y 4º	Edades: 8-10 años	Duración: 1 hora
Justificación			
<p>La importancia de esta sesión reside en la necesidad de conocer y evaluar el grado de adquisición de las recomendaciones surgidas a causa del problema sobre el que ha surgido este plan. Además, realizar una exposición de carácter libre es una forma de fomentar la creatividad y el autoaprendizaje al no estar sujeta a directrices demasiado estrictas. El hecho, por otro lado, de utilizar las palabras “exposición” o “cuestionario” supone una buena estrategia para evaluar y permite aliviar la carga de estrés que suponen las palabras “examen” o “evaluación”.</p>			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la adquisición de pautas y conocimientos mediante la realización de un breve cuestionario (Véase Anexo 2) tras la exposición sobre la pirámide alimenticia de cada alumno. 			
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario. • Lápiz o bolígrafo. • Material de la exposición (libre elección). 			
Transversalidad:			
<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias de la Naturaleza. • Lengua Castellana. • Educación Plástica. • Matemáticas. • Ciencias Sociales. 			
Desarrollo de la actividad			
<p>A diferencia de las sesiones anteriores, ésta será llevada a cabo en el aula. La primera media hora o cuarenta minutos como máximo estarán dedicados a la exposición de carácter libre acerca de los hábitos alimenticios de cada alumno relacionados con la pirámide de los alimentos. Posteriormente, se entregará un breve cuestionario (Véase Anexo 2) cuyo objetivo es que los alumnos comparen sus hábitos alimenticios y físicos con los mencionados como correctos durante las sesiones anteriores, sabiendo diferenciar entre ellos.</p>			

3.9. Recursos humanos, espaciales y materiales

Para la Intervención didáctica:

- **Humanos:** La presencia del docente y el alumnado.
- **Espaciales:** Acceso al aula y a una zona amplia y despejada, siendo ésta el gimnasio del centro, polideportivo, pista del patio, etc.
- **Materiales:**
 - Ladrillos de colores, pelotas de gomaespuma, conos o “chinos”, petos, aros, pelotas de ping pong, cuestionario, lápiz o bolígrafo.

3.10. Evaluación

La evaluación se llevará a cabo teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje evaluables y los criterios de evaluación correspondientes que aparecen en el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria. Se utilizará la rúbrica de evaluación que se encuentra a continuación. Va a tener 2 partes: una de observación de actitud y comportamiento a lo largo de todas las sesiones, y otra más técnica, que al igual que la actitud, se llevará a cabo de manera continua.

- 30% Actitud y comportamiento
- 70% Aspectos técnicos

ACTITUD Y COMPORTAMIENTO (1 = Muy mal; 2 = Mal; 3 = Regular; 4 = Bien; 5 = Muy bien)	1	2	3	4	5
Muestra interés y motivación por las sesiones					
Colabora con los compañeros en las actividades					
Respeto al adversario.					
Participa activamente.					
Maneja correctamente el material y lo respeta.					
Acepta las diferencias físicas entre compañeros y las respeta.					
Demuestra hábitos deportivos, de salud e higiene adecuados.					
ASPECTOS TÉCNICOS (1 = Muy mal; 2 = Mal; 3 = Regular; 4 = Bien; 5 = Muy bien)	1	2	3	4	5
Sigue las indicaciones que se le proponen.					
Realiza las actividades de forma correcta.					
Entrega adecuadamente la parte teórica de la unidad.					

Interpreta adecuadamente su rol a la hora de llevar a cabo propuestas de tipo colectivo.					
Apreciación global					
OBSERVACIONES:					

4. Conclusiones

La obesidad infantil se ha convertido en un grave problema social en aumento, que cada vez afecta a edades más tempranas. De este problema surge la necesidad de establecer nuevos cambios y rutinas que permitan adquirir unos hábitos de vida más saludables. Un punto de partida importante para llevar a cabo esta tarea es el centro educativo, ya que desde el mismo se pueden poner en práctica estrategias para combatir la obesidad infantil.

Es entonces cuando toma presencia la asignatura de Educación Física, como herramienta de ayuda para conseguir los objetivos planteados en este Trabajo de Fin de grado. Se considera un elemento clave no solo en la tarea de transmisión de conocimientos y valores en lo que a la adquisición de hábitos de vida saludables se refiere, sino que la asignatura de Educación Física ofrece la oportunidad perfecta para poder trabajarlos de forma distinta, activa y concienciando de los beneficios que supone la actividad física como alternativa de ocio, no solo para mantenerse en forma físicamente, sino también para elevar el estado de ánimo y la autoestima.

Para ayudar a lograr los objetivos generales planteados en este trabajo, el proyecto de intervención permite a los alumnos concienciarse sobre cuáles son los beneficios de una buena alimentación y de realizar actividad física con regularidad. Esto no solo se muestra de forma teórica, sino que es el propio alumnado quien, gracias a las propuestas planteadas, puede formarse una idea objetiva sobre cuáles son sus hábitos, saber si son correctos o, en caso de no serlo, aprender como poder mejorarlos. Con estas propuestas se trata ya no solo de llegar al conocimiento del tema, sino de que los alumnos, siendo partícipes de forma activa, divertida e innovadora, puedan experimentar sensaciones positivas que ayuden a establecer la actividad física como una rutina en sus vidas, con los beneficios que ello implica.

Además, dado que se trata de un proyecto de intervención teórico que no ha sido llevado a la práctica y que puede ser imperfecto a la hora de llevarlo a cabo, se ha decidido realizar un análisis Dafo (Véase Anexo 4). Este análisis se encargará de reflejar los puntos fuertes y débiles de este proyecto, los posibles imprevistos que pudieran surgir en su puesta en práctica y las oportunidades que puede ofrecer para mejorar.

Para empezar, se puede destacar como debilidad la propia falta de puesta en práctica al tratarse de una intervención teórica. En caso de que fuera llevada a la práctica, se debe tener en cuenta la dificultad añadida de tener un porcentaje, sea más grande o pequeño, de alumnos que no sienten gusto por la actividad física, sino por prácticas de tipo más sedentario, probablemente relacionadas con el ámbito de las nuevas tecnologías y que en conjunto provocan la adquisición de hábitos poco saludables. Es en este punto donde deben ser explotadas las fortalezas de este proyecto de intervención, entre las cuales se pueden destacar el apoyo del entorno educativo, familiar en caso de que sea posible y el aprovechamiento de los recursos que ofrece el centro para desarrollar, de la manera más eficaz posible, las propuestas dinámicas que contiene el proyecto y así cumplir los objetivos.

Finalmente, el hecho de llevarlo a la práctica también implica una serie de riesgos o amenazas, tales como la falta de motivación por parte del alumnado para llevar a cabo las propuestas, que pueden dar lugar a un mal desarrollo de las sesiones. Con el fin de evitar tanto esto, como los futuros problemas y enfermedades que pueden aparecer en el alumnado, el proyecto de intervención ofrece propuestas que no solo dan la oportunidad de realizar actividad física y mejorar malos hábitos, sino también de disfrutar mientras se llevan a cabo. Esto tiene como resultado la creación de un ambiente seguro, basado en el respeto y la inclusividad, en el que los alumnos pueden experimentar sensaciones positivas relacionadas con el descubrimiento de nuevas habilidades y capacidades, mientras se fomenta el gusto por la actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludables.

5. Referencias bibliográficas

- Constitución de la Organización Mundial de la Salud, Nueva York, 22 de julio de 1946.
- Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- González, M. (2009). *Obesidad infantil. Nutrición inteligente para tus hijos*. Jaén: Formación Alcalá.
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Santos Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
- Serra, L. y Aranceta, J. (2001). *Obesidad infantil y juvenil*. Estudio enKid. Barcelona: Masson.

5.1. Webgrafía

- Asociación Nacional de Educación de Estados Unidos (1994). *Report on Size Discrimination*. Recuperado el 9 de julio de 2020 de <http://www.lectlaw.com/files/con28.htm>
- Escuela Nacional de Sanidad. *Programa THAO- Salud Infantil*. Recuperado el 9 de julio de 2020 de <http://thaoweb.com/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (octubre de 2019). *El estado mundial de la infancia 2019: alimentación y nutrición*. Recuperado el 3 de junio de 2020 de www.unicef.org/sowc
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. *Estrategia NAOS*. Recuperado el 21 de julio de 2020 de <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>
- Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad de España. *Programa PERSEO*. Recuperado el 21 de julio de 2020 de <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

Organización Mundial de la Salud. (1 de abril de 2020). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado el 25 de junio de 2020 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. *Sobrepeso y obesidad infantil*. Recuperado el 25 de junio de 2020 de <http://www.who.int/topics/obesity/es/>

6. Anexos

6.1. Anexo 1



6.2. Anexo 2



Cuestionario

Responde brevemente a las preguntas que aparecen a continuación.

¿Cuántas veces se debe de comer fruta al día?

Tu respuesta _____

¿Cada cuánto tiempo debemos beber agua?

Tu respuesta _____

Nombra dos alimentos saludables y dos alimentos no saludables.

Tu respuesta _____

¿En tu casa sigues las recomendaciones de la pirámide de alimentos?

Tu respuesta _____

¿Cómo crees que podrías mejorar tu alimentación?

Tu respuesta _____

6.3. Anexo 3

BLOQUE I. Habilidades perceptivo motrices básicas

- Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices.
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.
- Organización espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.
- Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- Interés por mejorar la competencia motriz, valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
- Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
- El juego y el deporte como elementos de la realidad social.
- Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.
- Descubrimiento de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Utilización de estrategias de cooperación y oposición en la práctica de juegos motores.
- Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
- Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
- Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y valoración del esfuerzo en la práctica de los juegos y actividades deportivas.

BLOQUE II. Actividades físicas artístico expresivas

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial, los gestos y los ademanes.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Comprensión de mensajes corporales expresados por sus iguales.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.

BLOQUE III. Actividad física y salud

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.
- Estrategias de mejora global de la condición física, resistencia cardiovascular. Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.
- Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Utilización de las TIC para investigar y elaborar una dieta sana y los hábitos que generan la obesidad.

DAFO

<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de puesta en práctica. • Sujeto a contenidos concretos. • Ausencia de gusto por la actividad física. • Competición contra el ámbito tecnológico y la industria del videojuego. • Hábitos no saludables adquiridos previamente. • Falta de colaboración por parte del entorno familiar. 	<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmotivación por parte del alumnado. • Preferencia de actividades más sedentarias. • Desarrollo inesperado de las sesiones. • Aparición de problemas y enfermedades a corto y largo plazo.
<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propuestas dinámicas e innovadoras. • Apoyo del entorno educativo. • Acceso a recursos del centro. • Participación activa por parte del alumnado. • Colaboración por parte del entorno familiar. 	<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el gusto por la actividad física. • Adquirir hábitos y rutinas saludables. • Aumentar la autoestima y el auto concepto. • Descubrir nuevas habilidades. • Experimentar nuevas sensaciones. • Reducir la discriminación. • Adquirir valores sociales.